

LANCER : COMMENT FAIRE POUR FAIRE ?

💡 Ex. du «bras plâtré» (lancer coude en extension pour isoler le travail du poignet).

💡 Lancer en fente latérale (dos au receveur).

💡 Travailler les sensations d'accélération avec des images visuelles symbolisant l'énergie

💡 Manipulation du poignet pour faire sentir la flexion du poignet, armé

💡 Vérifier la prise

? Armé du poignet insuffisant / pas de flexion

? Prise « PINCE À LINGE»

NE TOURNE PAS

? Fouetté du poignet non énergique ou crispé.

NE TOURNE PAS

? Prise « PINCE À LINGE»

? Armé du poignet insuffisant / pas d'extension

? Action du coude «parasite» le fouetté du poignet

? Action du/ des doigts propulseur(s) pas assez énergique.

? Action du coude «parasite» le fouetté du poignet

💡 Manipulation du poignet pour faire sentir l'extension du poignet, armé

💡 Travailler les sensations de relâchement avec une échelle subjective d'auto ajustement de 1 à 9

💡 Cf. revers : technique du «bras plâtré».

💡 Lancer coude collé au corps (ne pas insister sur cet ex)

💡 Réduire la distance de lancer.

💡 Regarder l'inclinaison du disque lors du lâcher.

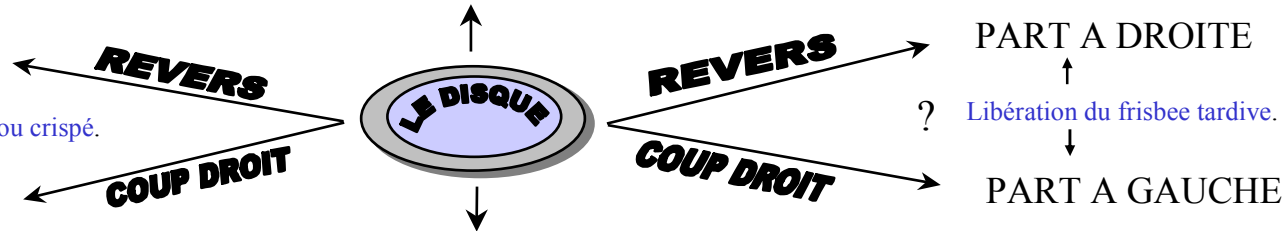
💡 Travailler les sensations haut / bas yeux fermés

? Extension des jambes.

? Trajet de la main vers le haut.

? Le bord avant du disque orienté vers le haut.

MONTE



EST TOUCHE MAIS TOMBE

? Appréhension de se faire mal lors du «catch».

? Saisie d'une seule main

Lancer sur des courtes distances.

💡 Technique «MACHOIRE» (coin coin) ou «CLAPE» (crocodile)

Saisie du disque à deux mains.

💡 Lancer dos à un mur.

💡 Lancer sur des cibles situées très à gauche.

💡 Lancer en fente latérale.

? Épaule droite pas suffisamment fixée.

? Pied gauche décolle avant le lâcher entraînant une rotation des épaules.

PART A DROITE

? Libération du frisbee tardive.

PART A GAUCHE

? Alignement du / des doigts propulseur et du métacarpe rompu avant la libération du frisbee

? Pied droit décolle avant le lâcher entraînant une rotation des épaules à gauche.

💡 Lancer pieds face avant et «collés» au sol.

JOUEUR LANCEUR DEBUTANT

👁 LANCER
PRECIPITE

? Pense qu'il n'a pas le temps.

? "Stressé" par le marquage

💡 Prendre une position d'attente neutre. (une respiration perceptive)

💡 Limiter la distance de garde à un bras.

💡 Attendre d'être compté 5 pour lancer.

👁 CONTRE

? Absence de pivot.

💡 Educatifs